

Lapsevanema vaimne tervis

Hea vaimne tervis on seisund, mida iseloomustab igapäevaelu pingetega toimetulek, enese võimete realiseerimine ja tulemusrikas tegutsemine ning panuse andmine ümbritseva heaks. Vaimne tervis mõjutab inimese mõtteid, tundeid, reageeringuid, toimetulekut. Vaimselt tervel inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muudatustega ja hakkama saada olukordadega, kuhu ta satub.

Vaimse tervise kujunemist mõjutab geneetika ja bioloogilised eelsoodumused ning keskkonnategurid. Vaimse tervise probleemid võivad tekkida, kui raskuseid on rohkem kui ressursse nendega toime tulla. Mitte kõik probleemid ei ole aga häired – häirest saab rääkida siis, kui negatiivsed tunded ja mõtted ei möödu ning hakkavad segama igapäevaelu. Vaimse tervise häire võib vajada professionaalset sekkumist.

Lapsevanema vaimne tervis ei mõjuta ainult teda ennast, vaid ka tema last ja kogu peredünaamikat. Stabiilne ja emotsionaalselt tasakaalukas vanem loob keskkonna, kus laps saab turvaliselt kasvada ja areneda. Seetõttu on oluline teadvustada vaimse tervise olulisust ja otsida võimalusi vaimse heaolu toetamiseks. Oma emotsioonidega hakkama saamise, probleemide tulemusliku lahendamise ja vaimse tervise toetamisega näitavad vanemad head eeskugu ka oma järeltulijatele.

Lapsevanemaks olemisega võivad lisaks rõõmudele kaasas käia ka keerulised olukorrad, näiteks ülekoormus ja väsimus, mis võib olla eriti tavapärane just väikelaste vanemate seas. Süütunne ja teistega võrdlemine võivad samuti enesetunnet negatiivselt mõjutada. Majanduslikud keerukused, tugivõrgustiku puudumine võivad lisada rahulolematust ja raskustunnet. Raskused on lapsevanemaks olemise loomulik osa ning nende puhul abi küsimine näitab tugevust ja hoolimist – nii iseenda kui ka oma pere vastu.

Keerukuste korral on enese toetamine eriti oluline. Alustada võiks baasvajaduste üle vaatamisest ja korrigeerimisest (regulaarne puhkus, tasakaalustatud toitumine ja füüsiline aktiivsus). Lisaks võib uurida lapse lasteaiast, koolist või kohalikust omavalitsusest koolitus- või nõustamisvõimaluste kohta (näiteks vanemluskoolitus “Imelised aastad” eelkooliealistele lastele, Gordoni perekool).

Lapsevanema vaimne tervis on oluline ja loob tugeva aluse kogu pere heaolule. Kui vanem enda eest hoolitseb, on ta sellega eeskujuks ja loob keskkonna, kus kõik pereliikmed saavad kasvada ja areneda. Ka väiksed sammud enda eest hoolitsemisel võivad tuua kaasa suuri muutusi.

Head infot vanemluse, vaimse tervise ja teiste oluliste teemade kohta leiab lehelt www.tarkvanem.ee, teine suurepärane vaimse tervise alane veebileht on www.peaasi.ee